

# ప్రక్రియ యొక్క పరిచయము

విపశ్యన భారత దేశపు అతిపురాతనమైన ధ్యాన పద్ధతి. వేల సంవత్సరాలుగా మానవాళి కోల్పోయిన ఈ ధ్యాన పద్ధతిని 2,600 సంవత్సరాల క్రితం గౌతమబుద్ధుడు తన స్వయం కృషితో వెతికి, వెలికి తీసాడు. "విపశ్యన" అంటే ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడగలగటం. ఇది స్వయం పరిశీలనతో మనసును నిర్మల పరచుకునే ఒక ప్రక్రియ. సాధకులు తమ మనస్సును ఏకాగ్ర పరచడం కోసం సహజ స్వాభావిక శ్వాసను గమనించడంతో ప్రారంభిస్తారు, ఏకాగ్రపరచబడిన ఎరుకతో శరీరము, మనస్సుల పరివర్తనా స్వభావాన్ని పరిశీలిస్తూ, అనిత్యము, దుఃఖము, అనాత్మ అనే విశ్వజనీన సత్యాల అనుభూతిని పొందగలుగుతారు. ప్రత్యక్షానుభూతితో ఈ సత్యాన్ని దర్శించటమే మనస్సును నిర్మలం చేసుకొనడం. ఈ (ధర్మ)మార్గము ఆద్యంతము మానవాళి ఎదుర్కొనే సార్వజనీన సమస్యలకు సార్వజనీన పరిష్కారం. దీనికి ఏ మతంతోగాని, వర్గంతోగాని నిమిత్తంలేదు. అందువల్ల జాతి, కుల, మతాలతో సంబంధం లేకుండా ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ఈ సాధన చేసి ప్రతి ఒక్కరూ ఉపయోగం పొందవచ్చు.

ఏది విపశ్యన కాదు?

- ఇది అంధ విశ్వాసం పై ఆధార పడిన విధిగాని, కర్మకాండ గాని కాదు.
- ఇది ఒక మేధో లేదా ఒక తాత్విక వినోదం కాదు.
- ఇది చికిత్స నెలవు కాదు, సెలవు దినం కాదు, సామాజిక సంబంధాలను పెంచు కోవడానికి అవకాశం కాదు.
- ఇది దైనందిన జీవిత కష్టాల నుండి తప్పించుకొని పారిపోయే ప్రయత్నం ఎంతమాత్రమూ కాదు.

విపశ్యన అంటే ఏది?

- ఇది దుఃఖములను రూపు మాపే ఒక పద్ధతి.
- ఇది జీవితపు ఉద్రిక్తతలను, సమస్యలను ప్రశాంతంగా, సమతుల్యంగా ఎదుర్కొనటానికి మనస్సును శుద్ధి చేసే ఒక పద్ధతి.
- ఇది ఒక జీవన కళ. దీనిని సమాజానికి చక్కని మేలు కలిగించటానికి ఉపయోగించవచ్చు.

పూర్తి ముక్తి స్థితి (నిర్వాణము), పరిపూర్ణ జ్ఞానము వంటి అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యసాధన కోసము విపశ్యన ధ్యానము ఉద్దేశించబడింది. శారీరిక వ్యాధులను నయం చేయటం అసలు దీని లక్ష్యం కానే కాదు. అయితే, మనస్సు నిర్మలం కావటం వల్ల, పూర్వ కలుషిత మనసు కారణంగా ఉత్పన్నమైన శారీరిక బాధలు కూడా ఉపశమించవచ్చు. ఇది ఉప ఫలితమే. సమస్త దుఃఖాలకు మూడు మూల కారణాలైన రాగ, ద్వేష, మోహాలను నిర్మూలన చేసే జీవనకళే విపశ్యన. ఇట్టమైన లేదా అయిష్టమైన పరిస్థితుల పట్ల సంయమనం లేకుండా మనసు ప్రతిస్పందించే మన పాత అలవాటు ఫలితంగా ఏర్పడే ముడులను, నిరంతర సాధనతో విప్పటం ద్వారా నిత్య జీవితంలో పొందే అలజడులను, ఉద్రిక్తలను ఈ ధ్యానము తొలగిస్తుంది.

ఈ విపశ్యన, బుద్ధుడు అభివృద్ధి చేసిన ఒక పద్ధతి అయినప్పటికీ, దీని ఆచరణ బౌద్ధులకు మాత్రమే పరిమితం కాలేదు. ఇక్కడ మత మార్పిడి అన్న ప్రశ్నే లేదు. మానవులందరూ ఒకే రకమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు కాబట్టి వాటిని పరిష్కరించే పద్ధతి కూడా సార్వజనీనంగానే ఉంటుంది అనే సూత్రం మీద ఈ పద్ధతి ఆధారపడి ఉంది. వివిధ మతాల ప్రజలు విపశ్యన ధ్యాన ప్రయోజనాలను చవిచూసి ఇది వారి విశ్వాసాలకు విరుద్ధం కాదు అని తెలుసుకున్నారు.

## ధ్యానము మరియు స్వీయ క్రమశిక్షణ

స్వయం పరిశీలన ద్వారా స్వీయ శుద్ధీకరణ (తనను తాను నిర్మలం చేసుకోవటము) అనే ప్రక్రియ ఖచ్చితంగా ఎప్పటికీ సులభతరం కాదు - సాధకులు దీని కొరకు చాలా కష్టపడి పని చేయాల్సి ఉంటుంది. వారి స్వంత ప్రయత్నాలతో, సాధకులు వారికి సంబంధించిన సత్యాలను కనుగొంటారు. వేరే ఎవ్వరూ వారి కోసం ఇది చేయలేరు. కావున ఈ ధ్యానం, ఎవరైతే తీవ్రంగా పని చేయగలరో మరియు క్రమశిక్షణ పాటించగలరో, వారికి మాత్రమే సరి పోతుంది. ఈ క్రమశిక్షణ సాధకుల ప్రయోజనం మరియు రక్షణ కోసం మాత్రమే. ఇది ధ్యాన సాధనలో ఒక సమగ్ర భాగం.

అచేతన మనస్సు యొక్క లోతైన స్థాయిలకు చొచ్చుకుని వెళ్లి, అక్కడ ఉన్న వికారాలను ఎలా రూపుమాపాలో నేర్చుకోవడానికి ఓ పది రోజులు ఖచ్చితంగా తక్కువ సమయమే. ఏకాంతంలో నిరంతర సాధనే ఈ పద్ధతిలో విజయానికి రహస్యం. ఈ ఆచరణాత్మక అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, నియమ నిబంధనలు రూపొందించారు. అవి ఆచార్యుల లేదా శిబిర నిర్వాహకుల ప్రయోజనం కోసం ఏమాత్రం కాదు. అవి ఏ వ్యవస్థీకృత మతం యొక్క ప్రతికూల భావాలు, ఛాందసత్వం లేదా ఏదో ఒక వ్యవస్థీకృత మతం యొక్క అంధ నమ్మకం కాదు. అవి వేల మంది సాధకుల, అనేక సంవత్సరాల ఆచరణాత్మక సాధన అనుభవం ఆధారంగా రూపొందించినవి మరియు శాస్త్రీయము, హేతుబద్ధము అయినవి. నియమాలకు కట్టుబడి ఉండటం ధ్యానానికి మంచి అనుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పిస్తుంది. నియమాలను భగ్నం చేయడం దాన్ని కలుషితపరుస్తుంది.

సాధకులు శిబిరంలో పూర్తిగా పదిరోజులు ఉండాలి. అంతేకాదు, నియమాలను చదివి బాగా అర్థంచేసుకోవాలి. నియమావళిని నిజాయితీతో పాటించగలము అన్న నమ్మకము ఉన్నవారే ప్రవేశం కోసం అభ్యర్థించాలి. మనస్ఫూర్తిగా ధృఢ ప్రయత్నం చేయటానికి సిద్ధంగా లేనివారు తమ కాలాన్ని వృధా చేసుకోవడమేగాక, గంభీరంగా పనిచేయదలచుకున్న ఇతర సాధకులకు

అంతరాయం కలిగించినవారవుతారు. శిబిరంలో చేరబోయే సాధకులు ఒక విషయం స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి- నియమావళి కఠినంగా ఉందని, దానిని పాటించటం సాధ్యం కాదనే కారణంతో, చివరి వరకు పూర్తిచేయకుండా, మధ్యలో వదిలిపెట్టి పోవటం, లాభకరం కాదనీ పైగా హానికరమనీ. అలాగే పలుమార్లు హెచ్చరించినా తరువాత కూడా ఎవరైనా సాధకులు నియమాలను పాటించక పోతే, వారిని శిబిరం వదిలి వెళ్ళమని అడగవలసి రావడం చాలా దురదృష్టకరం అవుతుంది.

---

తీవ్రమైన మానసిక రుగ్మతలను కలిగిన వ్యక్తులు

తీవ్రమైన మానసిక రుగ్మతలు ఉన్న కొందరు అప్పుడప్పుడు విపశ్యన శిబిరాలకు అవాస్తవమైన అంచనాలతో వస్తుంటారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా మానసిక రుగ్మతలు నివారణ చేసుకోవచ్చు లేదా ఉపశమనం పొందవచ్చు అని ఆశిస్తారు. వ్యక్తుల మధ్య అస్థిర సంబంధాలు, పూర్వము వివిధ చికిత్సలు తీసుకొని ఉండటం, అటువంటి వ్యక్తులు ప్రయోజనం పొందలేక పోవటానికి అదనపు కారణాలు కావచ్చు. వారు ఒక 10 రోజుల శిబిరం కూడా పూర్తి చేయలేక పోవచ్చు. ప్రత్యేక నిపుణులు లేని స్వచ్ఛంద సంస్థ అయిన మాకు ఇటువంటి నేపథ్యం ఉన్న వ్యక్తులకు సరైన సంరక్షణ కలిగించడం అసాధ్యం అవుతుంది. విపశ్యన ధ్యానం చాల మందికి ప్రయోజనకారి అయినప్పటికీ, ఇది వైద్య లేదా మానసిక చికిత్సలకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. మేము అటువంటి తీవ్ర మానసిక రుగ్మతలు ఉన్న వారికి దీనిని సిఫార్సు చేయము.

---

క్రమశిక్షణ నియమావళి

సాధనకు పునాది శీలం — నైతిక ప్రవర్తన. శీలం సమాధి — మానసిక ఏకాగ్రత పెంపొందించు కోవటానికి ఆధారం అవుతుంది ; మరియు మనస్సు శుద్ధీకరణ ప్రజ్ఞ — అంతః జ్ఞానం వల్ల సాధ్యమవుతుంది.

నియమాలు

విపశ్యన శిబిరంలో పాల్గొనే వారందరూ శిబిరకాలంలో ఈ క్రింది ఐదు నియమాలను మనస్సాక్షిగా పాటించాలి.:

1. ఏ ప్రాణినీ చంపరాదు;
2. దొంగతనం చేయరాదు;
3. బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి;
4. అసత్యం పలుక రాదు;
5. మాదకద్రవ్యాలు వాడరాదు;

ఇదివరకే శిబిరాలు చేసిన పాత సాధకులు అదనంగా ఈ క్రింది మూడు నియమాలను పాటించాలి:

6. మధ్యాహ్నం 12 గంటల తరువాత భోజనం చేయరాదు;
7. వినోదం కలిగించే పనులకు, శరీర అలంకార వస్తువులు వాడరాదు;
8. ఎత్తుగా, విలాసవంతంగా ఉన్న పడకపై పడుకోరాదు;

పాత సాధకులు సాయంత్రం 5 గంటలకు ఇచ్చే విరామంలో నిమ్మరసం లేదా పాలు కలపని టీ మాత్రమే తీసుకుని పైన పేర్కొన్న ఆరవ నియమాన్ని పాటించాలి. కొత్త సాధకులు టీ, తేలికైన ఉపాహారం, పళ్ళు తీసుకోవచ్చు. పాత సాధకులు ఆరోగ్య కారణాల రీత్యా ఆచార్యుని అనుమతితో వీటి నుండి మినహాయింపు పొందవచ్చు. ఏడవ మరియు ఎనమిదవ నియమాలు పాత సాధకులు అందరూ పాటించాలి.

ఆచార్యుని పట్ల, ధ్యాన పద్ధతి పట్ల సమర్పిత భావం:

సాధకులు శిబిరం పూర్తి అయ్యేవరకు, ఆచార్యుల మార్గదర్శకత్వాన్ని, సూచనలను పూర్తిగా పాటిస్తామని తెలియచేయాలి. అంటే శిబిర కాలమంతా క్రమశిక్షణను పాటిస్తానని, ఆచార్యులు చెప్పిన విధంగానే, ఏ సూచనలను విస్మరించకుండా, ఇంకా ఏవి కలపకుండా ధ్యానం చేస్తానని ఒప్పుకోవాలి. ఈ స్వీకృతి, పూర్తి విచక్షణ, అవగాహనతో కూడినది అయి ఉండాలి. గుడ్డిది కాకూడదు. నమ్మకం, శ్రద్ధాభావం ఉన్నప్పుడే , పూర్తి పట్టుదలతో పనిచేయటం సాధ్యమవుతుంది. ధ్యానంలో విజయం సాధించడానికి ఆచార్యులయందు, సాధనా పద్ధతియందు అటువంటి నమ్మకం ఎంతో అవసరం.

పూజాపునస్కారాలు, ఇతర ధ్యానపద్ధతులు, ఇతర ఆచారాలు

శిబిరకాలంలో ఖచ్చితంగా పాటించవలసిన ముఖ్యమైనవిషయం: అన్ని రకాలైన పూజా, ప్రార్థన, ఇతర మతసంబంధమైన పద్ధతులు: అగరవత్తులు వెలిగించటం, దీపాలు వెలిగించటం, జపమాల తిప్పటం, మంత్రాలు జపించడం, ఉపవాసాలు చేయటం, పాడటం, నాట్యము మొదలైన వాటిని ఆపేయాలి. ఇతర ధ్యానపద్ధతులు, ఆధ్యాత్మిక సాధనలు మరియు చికిత్సా పద్ధతులు ఆపివేయాలి. ఇది ఏ ఇతర సాధనను లేదా విధానాన్ని ఖండించుటకు కాదు. విపశ్యన ధ్యాన పద్ధతి యొక్క స్వచ్ఛ స్వరూపాన్ని నిష్పక్షపాతంగా తెలుసుకోవటానికి, సాధకుడి మేలు కోసం ఈ నియమాన్ని రూపొందించడమైనది.

ఉద్దేశపూర్వకంగా వేరే ధ్యాన పద్ధతులను విపశ్యన ధ్యానంలో కలపడం వల్ల వారి పురోగతి అడ్డంకులతో కుంటుబడటమే కాకుండా సాధన తిరోగామిస్తుంది. ఈ విషయం చాల గట్టిగా సాధకులకు తెలియచేయబడింది. కానీ గతంలో ఆచార్యులు పదేపదే హెచ్చరికలు చేసినా కూడా, కొంతమంది సాధకులు, కావాలని వేరే ఏదో పద్ధతినో లేదా ఆచారాన్నో, ఇందులో మిశ్రమం చేసి వాళ్ళకు వాళ్ళే అపకారం చేసుకున్నారు. ఎప్పుడైనా ఏ సందేహం ఉన్నా, గందరగోళం ఉన్నా ఆచార్యులను కలసి స్పష్టం చేసుకోవాలి

ఆచార్యులను కలవటం:

సాధకులు వ్యక్తిగతంగా కలవటానికి ఆచార్యులు మధ్యాహ్నం 12-1 గంటల మధ్య అందుబాటులో వుంటారు.రాత్రి 9-9.30 మధ్య ధమ్మ హాల్లో ప్రశ్నలు అడగవచ్చు. ధ్యానపద్ధతికి సంబంధించిన ప్రశ్నలు మరియు సాయంత్ర ప్రవచనాలలో ఏదైనా సందేహాలుంటే వాటి కొరకు ఈ సమయం కేటాయించబడింది.

ఆర్య మౌనం:

శిబిరం ప్రారంభం నుండి పదో రోజు ఉదయం 10 గంటల వరకు ఆర్య మౌనాన్ని సాధకులందరూ తప్పక పాటించాలి. ఆర్య మౌనం అంటే మనసా, వాచా, కర్మణా మౌనం: సైగలు, సంకేతాలు, వ్రాత మూలంగానూ, మరేవిధంగానూ కూడా ఇతర సాధకులతో సంప్రదించడం నిషిద్ధం.

కాని అవసరమైతే ఆచార్యులతో మాట్లాడవచ్చు. వసతి, భోజనం, ఆరోగ్యం వంటి సమస్యల గురించి నిర్వాహకులను కలవవచ్చు. కాని సాధ్యమైనంత తక్కువగా అత్యవసరమయితేనే ఈ పని చేయాలి.సాధకులు తాము ఒంటరిగానే సాధన చేస్తున్న భావనను పెంపొందించుకోవాలి.

మహిళలు - పురుషుల వేర్పాటు:

శిబిరంలో స్త్రీ, పురుష వేర్పాటు పూర్తిగా పాటించాలి. స్త్రీలు, పురుషులు, దంపతులు కూడా ఒకరితో ఒకరు ఏ విధమైన పరిచయము, సంబంధము పెట్టుకోకూడదు. శిబిరకాలంలో ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడడానికి, కలవడానికి వీలుండదు. ఈ నియమం స్నేహితులకు, ఒకే కుటుంబ సభ్యులకు, మొదలైన వారికి కూడా వర్తిస్తుంది.

శారీరక స్పర్శ

శిబిరం ప్రారంభం నుండి శిబిరం ముగిసే వరకూ సాధకులెవ్వరూ ఒకరితోఒకరు శారీరక స్పర్శ( స్త్రీలైనా,పురుషులైనా) చేయరాదు.

యోగాసనాలు, శారీరక వ్యాయామం:

విపశ్యన ధ్యానానికి యోగాసనాలు, వ్యాయామం వ్యతిరేకం కాదు. కాని వాటికోసం కేంద్రంలో ప్రత్యేక సౌకర్యం లేదు కాబట్టి వాటిని తాత్కాలికంగా మానుకోవాలి. జాగింగ్ కూడా చేయరాదు. కాని, కేంద్రంలో ప్రత్యేకంగా కేటాయించిన ప్రదేశంలో సాధకులు నడవవచ్చు.

తాయత్తులు, జపమాలలు వంటి మత సంబంధమైన వస్తువులు :

తాయత్తులు, జపమాలలు వంటి వస్తువులను శిబిరానికి తీసుకురాకూడదు. ఒకవేళ తెలియక తీసుకుని వస్తే, యాజమాన్యం వద్ద శిబిరం పూర్తి అయ్యే వరకు వాటిని భద్రపరచాలి.

మాదకద్రవ్యాలు, మత్తు పదార్థాలు:

ఎటువంటి మాదకద్రవ్యాలూ, మత్తుపదార్థాలూ, మద్యం వంటివి ఈ ప్రదేశానికి తీసుకుని రాకూడదు. నిద్రమాత్రలు, నిషా కలిగించే పదార్థాలకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ఎవరైనా వైద్యుల సలహా మేరకు ఏదైనా మందులు వాడుతున్నట్లయితే ఆచార్యులుకు తప్పనిసరిగా తెలియచేయాలి.

పొగాకు

సాధకులందరి ఆరోగ్యము మరియు సౌకర్యముల దృష్ట్యా పొగత్రాగటం, పొగాకు నమలటం, నస్యం పీల్చడం మొదలగునవి శిబిరంలో అనుమతించబడవు.

ఆహారము

ప్రతి ఒక్కరి ఇష్టాలకు, అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రత్యేక ఆహారము అందచేయలేము గదా! అందుకని శిబిరంలో అందించబడే మామూలు శాఖాహారం స్వీకరించమని సాధకులను కోరడమైనది. శిబిర నిర్వాహకులు సాధనకు అనుకూలమైన, సమతుల్యమైన, పరిపూర్ణమైన ఆహారం అందించడానికి పూర్తి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఏ సాధకులైనా, అనారోగ్య కారణాల వల్ల,



ఏదైనా ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకోవాలని వైద్యులతో సూచించబడి ఉంటే, వారు శిబిర నిర్వాహకులకు దరఖాస్తు చేసుకునేటప్పుడే తెలియ చేయాలి. ఉపవాసానికి అనుమతి లేదు.

దుస్తులు

శిబిరంలోని వాతావరణానికి అనుగుణంగా వస్త్రధారణ సభ్యతతో కూడుకుని సాదాగా మరియు అనువుగా వుండాలి. బిగుతుగా, పారదర్శకంగా, బయటకు కనిపించే విధంగా(ట్రైట్స్, ల్లగ్గింగ్స్, పొట్టి స్కర్టు, స్టీవ్లెస్ మరియు కురచనైన) దుస్తులు వేసుకోరాదు. సూర్య స్నానాలు, అర్ధనగ్నత నిషిద్ధము. ఇతర సాధకుల ధ్యాన భంగం కలిగించకుండా ఉండటం కోసము, ఈ నియమాలను పాటించటం ఆవశ్యకము.

చాకిలి పని మరియు స్నానం

వాషింగ్ మిషన్లు, డ్రయర్లు అందుబాటలో ఉండవు కాబట్టి విద్యార్థులు తగినన్ని దుస్తులు తీసుకుని రావాలి. చిన్నవి చేత్తో ఉతుక్కోవచ్చు. ధ్యాన సమయంలో కాకుండా, విరామ సమయంలో స్నానం, దుస్తులు ఉతుక్కోవడం చేసుకోవచ్చు.

బయటి వారితో సంప్రదింపులు:

శిబిరం చివరి వరకు సాధకులు కేంద్రం హద్దులలోనే వుండాలి. ఆచార్యుల నిర్దిష్ట అనుమతితో మాత్రమే వారు శిబిరం వదిలివెళ్ళవచ్చు. ఇతరులతో టెలిఫోను ద్వారాకాని, ఉత్తరాల ద్వారాకాని మరి ఏ ఇతర విధంగాను సంప్రదించడం అనుమతించబడదు. సెల్ ఫోన్ మరియు ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, శిబిరం ముగిసేవరకు, నిర్వాహకుల వద్ద భద్ర పరచాలి. అత్యవసర పరిస్థితులలో సాధకుల స్నేహితులు లేదా బంధువులు నిర్వాహకులను సంప్రదించవచ్చు.

సంగీతం, చదవటం, వ్రాయటం:

సంగీత వాద్యాలను వాయిచటం, రేడియోలను ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగించడం మొదలైనవి నిషేధించబడినవి. చదువుకోవటానికి, వ్రాసుకోవడానికి పుస్తకాలుగాని, పత్రికలు

గాని, పుస్తకాలు కాని, శిబిరానికి తీసుకురాకూడదు. ఒక వేళ తెలియక తీసుకొని వస్తే, వాటిని శిబిరం పూర్తి అయ్యేవరకు, నిర్వాహకుల వద్ద భద్రపరచండి. సాధకులు వ్రాసుకోవడం వల్ల ధ్యానం నుండి దారితప్పుతారు ధ్యానం యొక్క ఆచరణాత్మక విశిష్టతను నొక్కిచెప్పటానికే చదవటంపై, వ్రాయటంపై ఈ విధమైన ఆంక్షలు విధించటం జరిగింది.

టీప్ రికార్డర్లు, కెమెరాలు వగైరాలు:

ఆచార్యుని ప్రత్యేక అనుమతి ఉంటే తప్ప వీటిని ఉపయోగించడం నిషేధించబడినది.

---

శిబిర ఖర్చులు, ఆదాయం

స్వచ్ఛ విపశ్యన సంప్రదాయం ప్రకారం, శిబిరాలు పూర్తిగా దానాల మీదే ఆధారపడి నడపబడుతాయి. దానాలు కూడా శ్రీ గోయెంక గారు లేదా ఆయన సహాయక ఆచార్యుల వద్ద కనీసము ఒక 10 రోజుల శిబిరం చేసిన వారి నుండే స్వీకరించబడుతాయి. మొదటిసారి శిబిరం చేసిన వారు శిబిరపు ఆఖరిరోజున కాని, తరువాత ఎప్పుడైనా దానం ఇవ్వవచ్చు.

ఎవరైతే సాధన యొక్క ప్రయోజనాలు పొందారో వారి మద్దతుతో శిబిరాలు నడప బడుతున్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలను ఇతరులతో పంచుకోవాలని ఆశిస్తూ, సాధకులు తమ శక్తిని బట్టి, తమ ఇచ్ఛానుసారంగా ఇస్తారు. ఇలాంటి విరాళాలు మాత్రమే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ సంప్రదాయంలో నడపబడుతున్న శిబిరాలకు ఆధారం. ఏ సంపన్న సంస్థ కాని, ఏ వ్యక్తి కాని పోషకులు కాదు. ఆచార్యులు కాని, నిర్వాహకులు కాని వారి సేవ కోసం ఎటువంటి పారితోషకం తీసుకోరు. ఈ విధంగా విపశ్యన వ్యాప్తి, వ్యాపారాపేక్ష లేకుండా స్వచ్ఛమైన ఉద్దేశంతో చేయబడుతున్నది.

విరాళం చిన్నదైనా, పెద్దదైనా, ఇతరులకు ఉపయోగపడాలనే ఆకాంక్షతో ఇవ్వాలి : ' నేను పాల్గొన్న శిబిరం, పాత సాధకుల దాతృత్వం వల్ల నడపబడినది; ఇకముందు శిబిరాల కోసం ఇప్పుడు నేను కొంత దానం చేస్తాను. దాని వల్ల మరి కొంత మంది ప్రయోజనం పొందుదురు గాక'అనే ఉద్దేశ్యంతో ఇవ్వాలి.

---

సారాంశం

క్రమశిక్షణ మరియు నియమాలు వెనుక అంతర్ధాన్ని ఈ క్రింది విధంగా సంగ్రహించవచ్చు:

మీ చర్యలు ఎవరినీ ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉండేటట్టు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఇతరులు ద్వారా కలిగే చీకాకులు పట్టించుకోవద్దు.

పైన వివరించిన నియమాల వెనుక వున్న కారణాలు కొంతమంది సాధకులు వెంటనే అర్థం చేసుకోలేకపోవచ్చు. అనుమానం, ప్రతికూల భావం పెంచుకోవడంకన్నా వెంటనే ఆచార్యుని లేదా నిర్వాహకులను కలిసి సమాధానం పొందటం మంచిది.

క్రమశిక్షణతో సాధకులు పూర్తి కృషి చేసినప్పుడే, ఈ పద్ధతి యొక్క అభ్యాసాన్ని పూర్తిగా గ్రహించి ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందగలరు. శిబిరంలో ప్రాముఖ్యత అంతా కృషి మీదే. ఒక బంగారు నియమం ఏమిటంటే, మీరు ఒంటరిగా ఉన్నారనుకొని, అంతర్ముఖులై సాధన చేయడం. ఏవైనా అసౌకర్యాలను, ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసివస్తే, వాటిని పట్టించుకోకండి.

చివరగా, సాధకులు తెలుసుకోవలసినది ఏమిటంటే, విపశ్యనలో సాధించే ప్రగతి సాధకుల మంచి గుణాల మీద, వారి వ్యక్తిగత ఆచరణ మీద మరియు వారి హృదయపూర్వక కృషి, శ్రద్ధ, చిత్తశుద్ధి, ఆరోగ్యం, ప్రజ్ఞ అనే అయిదు విషయాల మీద ఆధారపడి ఉంటుందని.

పైన వివరించిన విషయాలు ఈ ధ్యాన శిక్షణా శిబిరంలో మీరు వీలైనంత ఎక్కువ ప్రయోజనాలు పొందడానికి సహాయపడుగాక! మీకు సేవ చేసే అవకాశం కలిగినందుకు మేము సంతోషిస్తున్నాము. మీ విపశ్యన అనుభవం నుండి మీరు శాంతి సామరస్యాలు పొందాలని కోరుకుంటున్నాము.

శిబిర కాల పట్టిక: సాధన నిరంతరతను నెలకొలిపే ఉద్దేశ్యంతో ఈ క్రింది కాలపట్టిక రూపొందించబడింది. మంచి ఫలితాల కోసం సాధకులు ఈ కాలపట్టికను అనుసరించాలి.

ఉదయం 4 గం	ఉదయం మేల్కొల్పు గంట
4:30-6:30 గం	ధ్యాన కేంద్రంలో లేదా శూన్యగారంలో ధ్యానం
6:30-8:00 గం	అల్పాహార విరామం
8:00-9:00 గం	హాల్లో సాముహిక ధ్యానం
9:00-11:00 గం	ఆచార్యుల సూచనా ప్రకారం హాల్ లో లేదా శూన్యగారంలో ధ్యానం
11:00-12:00 మధ్యాహ్నం	భోజనం విరామం
12noon-1:00 గం	విశ్రాంతి మరియు ఆచార్యులతో ప్రశ్నోత్తరాల సమయం
1:00-2:30 గం	హాల్ లో లేదా శూన్యగారంలో ధ్యానం
2:30-3:30 గం	హాల్లో సాముహిక ధ్యానం
3:30-5:00 గం	ఆచార్యుల సూచనా ప్రకారం హాల్ లో లేదా శూన్యగారంలో ధ్యానం
5:00-6:00 గం	టీ విరామం
6:00-7:00 గం	హాల్లో సాముహిక ధ్యానం
7:00-8:15 గం	హాల్ లో ఆచార్యుల ప్రవచనం
8:15-9:00 గం	హాల్లో సాముహిక ధ్యానం
9:00-9:30 గం	హాల్ లో ప్రశ్నోత్తరాల సమయం
9:30 గం	మీ గదుల్లో విరామం - లైట్స్ ఆఫ్